えかお



令和8年10月30日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

今月の保健目標
正しい姿勢をしよう

校長　藤田　暁美　　養護教諭　堀越　郁美



「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

風邪をひきやすい動物をつかまえよう！

動物たちが指名手配されました！
捕まえて、風邪をひきにくい生活に戻してあげましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

おなか元気！3つのポイント

朝ごはん



朝ごはんはおなかが目覚めて、朝からスッキリうんちが出ます。

食物繊維



ヨーグルト、納豆、ゴボウ、ワカメなどはおなかの動きをととのえます。

運動



体を動かすと腸が動きやすくなり、おなかの調子が良くなります。